VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire



Cuisinez comme le Chef :

Eric Guérin invite Akrame Benallal p.14-15

Actualités :

« La cuisine à toute vapeur » en vente dans notre boutique

« Equilibres et saveurs » en cadeau exclusif p. 3

16 fiches recettes

Saines et équilibrées, ensoleillées, d'amis et spéciales « foie gras »…

N° 22 Automne-Hiver 2009

Thermomix

Sommaire

Info Recettes

- **Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger	Économique	Un temps d'avance
Créatif	Rapide	
Sans gluten	Végétarien	

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626 - 44306 Nantes Cedex 3
02 518 547 47 - www.thermomix.fr

Directeur de la publication et de la rédaction : Frédérika Jader
Développement des recettes : Anne-Laure Allien
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos et stylisme : D3 Studio • Gaëlle Gourmand
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

Edito



Chère cliente, cher client,

J'ai le plaisir de vous annoncer ma venue au sein de Thermomix en tant que Responsable Marketing. Vorwerk et ses valeurs ne me sont pas tout à fait inconnus car j'ai commencé ma carrière dans le groupe chez Kobold (*réseau de distribution des systèmes d'entretien et d'hygiène des intérieurs*), d'abord en France puis au siège international en Suisse. Après ces 6 années enrichissantes, je suis ravie de rejoindre la formidable et dynamique équipe Thermomix France et de contribuer au développement de la marque.
Mon arrivée chez Thermomix n'est pas la seule nouveauté de ce magazine, jugez plutôt : Thermomix se donne en spectacle à Rome (p. 4), vous propose de nouveaux cadeaux hôtesse (p. 3), vous invite à découvrir les nouveautés de la boutique sur notre site internet (p. 3) mais surtout a le plaisir de vous annoncer **son partenariat Chef et la présentation du livre « Cuisinez comme les chefs »**, tous deux stars de la journée presse du 22 septembre (p. 4). Eric Guérin, Chef étoilé de la Mare aux oiseaux, nous accompagnera dans ce numéro et durant nos différents évènements culinaires tout au long de l'année 2010.
Côté recettes, l'automne s'installe alors préparons les petits plats qui réchauffent ! Retrouvez-les dans les fiches équilibrées et colorées « chasse-grisaille » ; dans les fiches aux saveurs tropicales : verrines créoles ou gros sablés noix de coco. Recevez vos invités autour d'authentiques plats d'amis comme un coq au vin ou la terrine aux 2 poissons, et pourquoi pas commencer les préparatifs des festins de fin d'année avec 4 recettes se déclinant autour du foie gras ? Dans l'atelier de Mixie, les enfants ne sont pas oubliés avec la réalisation de bonbons fourrés au caramel... et pour les grands, l'atelier n'est pas uniquement réservé aux enfants !

Frédérika Jader
Responsable marketing Thermomix

Agenda des *Ateliers culinaires*

Rejoignez-nous avec ou sans amis à un atelier culinaire dans une de nos agences régionales.

30 octobre
4 décembre



Pour vous inscrire contactez le 02 518 547 47 ou sur notre site www.thermomix.fr rubrique atelier culinaire !
Afin de garantir la qualité des démonstrations, les places sont limitées et seules les personnes inscrites **POURRONT ETRE** admises.

Saveurs et envies de été-automne

Les Légumes
- Pomme de terre, trompette de la mort, chicorées

Les Fruits
- Raisin, amande, noix de coco

Les Poissons
- Barbue, bulot, lieu jaune

Les Viandes
- Foie gras d'oie, viandes de pot-au-feu, caille

« Notre boutique s'enrichit d'un nouveau livre !



Tapas espagnols, dorade en croûte de sel portugaise, moussaka végétarienne, flan au chocolat et même du pain vapeur odorant et moelleux...

Offrez-vous les délices de « La cuisine à toute vapeur », concoctés dans les cuisines de 7 pays Thermomix dans le monde.



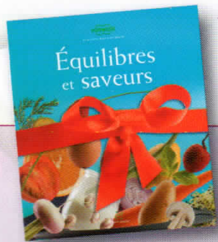




Saveurs intactes des aliments et vitamines préservées, repas complets préparés en un coup d'hélices, 98 recettes astucieuses pour ravir vos convives, « la cuisine à toute vapeur » vous ravira par ces recettes richement illustrées, savoureuses et accessibles à tous.

Rendez-vous dès le ***2 novembre*** sur notre site www.thermomix.fr, rubrique « boutique » pour commander cet indispensable dans votre cuisine.

Restez en ligne, de nouveaux accessoires pour votre Kobold ou votre Thermomix étoffent régulièrement notre boutique !



« Recevez 2 cadeaux au lieu d'un !

DU 19 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Pour toute réunion organisée avec 3 ami(e)s qui désirent découvrir le TM 31

Gagnez en exclusivité

et en plus de votre cadeau hôtesse, le dernier né de notre bibliothèque :

Le livre « Equilibres et Saveurs »





A travers plus de 110 recettes, explorez de nouvelles saveurs et d'autres manières de cuisiner bon et sain : veau au citron, risotto au potiron, et même un gâteau au chocolat gourmand !

Etre en forme et se régaler, c'est possible !

Alors n'attendez plus et contactez dès maintenant votre conseillère habituelle, ou notre service clients au 02 518 547 47, ou rejoignez-nous sur le site www.thermomix.fr, rubrique « contactez-nous » ! A très bientôt !

Dans le souci constant de vous offrir le meilleur pour votre famille et de contribuer à votre bien-être, la société Vorwerk-Thermomix France est heureuse de travailler désormais en étroite collaboration avec Anne Bernabeu dans tous les domaines de la nutrition.

ABNutrition

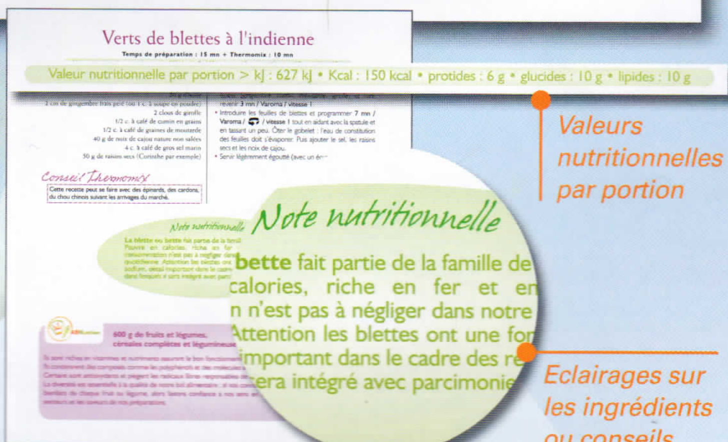


Elle-même fervente utilisatrice du Thermomix depuis quelques années, elle nous a apporté de précieux conseils dans l'élaboration des recettes du livre « Saveurs d'enfance » et a contribué à en faire un succès.

Le credo de Anne, naturopathe de formation : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Il s'agit de trouver une harmonie entre les différents éléments qui composent le corps, aussi bien physiques, psychiques, émotionnels ou énergétiques.

Pour ce faire il est essentiel de s'assurer une bonne hygiène de vie : exercices physiques, respiration profonde, gestion du stress et des émotions et bien entendu une alimentation équilibrée et la plus naturelle possible.

Anne Bernabeu est désormais présente à nos côtés à chaque numéro de notre magazine « Thermomix et Vous » et nos livres de recettes. Elle nous fournit les informations nutritionnelles pour chacune de nos recettes et de précieux conseils comme dans notre nouveau livre de recettes : « Equilibres et saveurs ».



Valeurs nutritionnelles par portion

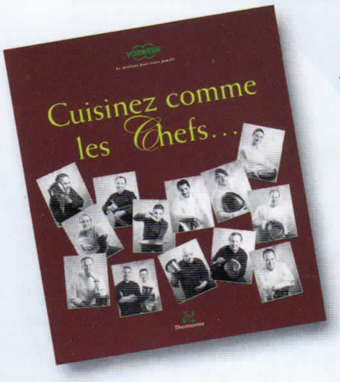
Eclairages sur les ingrédients ou conseils nutritionnels

...et rappelez-vous que du 19 octobre au 22 novembre, les clés du bien-être explorées par Anne Bernabeu et Thermomix vous sont offertes* !

**en 2ème cadeau pour toute dégustation culinaire organisée chez vous avec 3 amis désireux de découvrir le Thermomix.*

La rentrée Thermomix avec les Chefs !

Le 22 septembre à Paris, Thermomix s'est entouré de deux des meilleurs chefs de leur génération et d'une partie de nos équipes parisiennes pour faire bénéficier à la presse d'une journée de démonstrations culinaires.

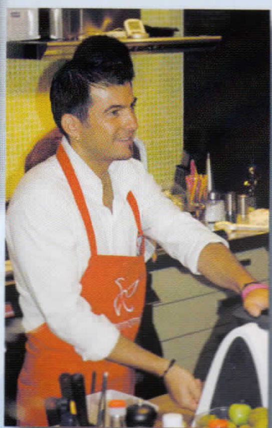


Plus de 100 recettes de chefs à découvrir dans « Cuisinez comme les chefs... » et le TM31 !



Langoustines vapeur et sabayon mangue extrait du livre « Cuisinez comme les chefs »

Autour de savoureuses recettes extraites de notre livre « cuisinez comme les chefs... » et de recettes inédites, les chefs Eric Guérin et Akrame Benallal nous ont montré avec brio leur enthousiasme pour le TM 31 et ses performances dignes des meilleurs outils professionnels.
A cette occasion, Bertrand Lengaigne, Directeur Thermomix France et Frédérika Jader, Responsable Marketing et Communication Thermomix, ont révélé le nom de notre dynamique et talentueux partenaire aux journalistes de la presse écrite.
La société Vorwerk-Thermomix recherchait un chef connu pour ses qualités d'ouverture, de spontanéité, générosité mais également pour sa créativité et son talent, Eric Guérin Chef étoilé de la Mare Aux Oiseaux n'a pas pu que nous séduire.



Eric Guérin



Akrame Benallal



Bertrand Lengaigne, Directeur Thermomix France entouré des chefs Eric Guérin et Akrame Benallal.

Cette magnifique journée était l'occasion de retrouver un autre fan absolu du Thermomix le Chef Akrame Benallal de l'Atelier d'Akrame à Tours. Venu spécialement partager son engouement pour les performances du TM31 : finesse inégalée du mixage, fiabilité du thermostat, cuisson vapeur sur plusieurs niveaux... Comme les 13 chefs qui ont participé à notre ouvrage « Cuisinez comme les chefs... » il avoue ne pas pouvoir se passer de notre robot préféré, qui leur facilite la vie en cuisine !

Profusion de saveurs, rencontre entre le talent et la convivialité, les démonstrations se sont succédées pour étonner les yeux émerveillés et régaler les papilles des participants ravis !

Désormais Eric Guérin nous accompagnera au fil des saisons et nous fera partager ses « coups de cœur » autour de recettes inédites créées avec le Thermomix pour ses invités amis. Ce nouveau numéro est l'occasion pour lui de nous parler de son amitié avec... Akrame Benallal.

Rendez-vous vite dans notre rubrique « Cuisinez comme le Chef... » et tentez, vous aussi, les délices inédits de nos chefs passionnés et passionnants !

Mais aussi...

Thermomix à l'Académie de France à Rome...



Thermomix était partenaire d'une performance culinaire nouvelle et originale dans les jardins de l'Académie de France à Rome. Douze invités prestigieux étaient réunis par le journaliste et chroniqueur Emmanuel Giraud et le ministre de la culture et de la communication, Monsieur Frédéric Mitterrand. Autour d'un festin antique revisité et qui se prolongea toute la nuit du 5 au 6 septembre, les convives conteurs gourmands ont partagé leurs découvertes étonnantes sous l'œil des caméras d'Emmanuel Giraud.

Verrines créoles



Boeuf à la papaye verte



Nectar passion-mangue



Gros sablés noix de coco-chocolat



Boeuf à la papaye verte

Viande

Valeur nutritionnelle par portion > 395 kcal • 1644 kJ • 24 g de protéines • 9 g de glucides • 29 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 18 mn

Pour 6 personnes

700 g de viande de bœuf (type rumsteak, faux filet)
1 papaye verte (500 g)
1 oignon
80 g d'huile
10 g de coriandre fraîche ou surgelée
1 c. à café de coriandre en grains
1 c. à soupe de curry en poudre
3 gouttes de Tabasco
1 c. à café rase de sel
4 tours de moulin de poivre

Conseils Thermomix

Accompagnez de riz créole.

*Raseur : économe à large lame.

- Découper la viande en lanières, réserver. Éplucher la papaye, l'épépiner et la détailler en tagliatelles à l'aide d'un raseur*. Verser 30 g d'huile dans le bol et la faire chauffer 3 mn / Varoma / vit 1.
- Puis verser les tagliatelles de papaye, assaisonner et programmer 3 mn / Varoma / / . Egoutter dans le Varoma, tenir au chaud avec le couvercle et réserver.
- Épluchez l'oignon et le couper en 2, le placer dans le bol, ajouter les 2 coriandres (réserver quelques feuilles pour la finition) et le reste d'huile et hacher 5 sec/ vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Rissoler sans coloration pendant 7 mn / Varoma / .
- Ajouter la viande, le reste des ingrédients, remuer brièvement à l'aide de la spatule, mettre le Varoma en place et programmer 4 mn / Varoma / /vit 1.
- Servir aussitôt la viande sur les tagliatelles de papaye, parsemer de coriandre fraîche.

Verrines créoles

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 127 kcal • 530 kJ • 3 g de protéines • 12 g de glucides • 7 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 21 mn

Pour 8 verrines

8 spéculos (ou bastogne)
2 bananes mûres (moyennes)
8 petits boudins noirs antillais
300 g d'eau
1 jus de citron vert

Conseils Thermomix

Variante plus traditionnelle : essayez avec des pommes et des poires, du boudin à l'ancienne et des gressins au sésame.

- Placer les biscuits dans le bol et les émietter pendant 5 sec / vit 5. Les réserver dans un récipient.
- Verser l'eau dans le bol, piquer les boudins à la fourchette, les placer dans le panier de cuisson et insérer le panier. Placer les bananes non épluchées dans le Varoma, mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 1.
- Retirer le Varoma et le panier cuisson, vider le bol. Ouvrir les bananes, mettre leur chair dans le bol, ajouter le jus de citron et le beurre et mélanger 5 sec / vit 4. Répartir la chair des bananes dans les verrines.
- Inciser les boudins, récupérer l'intérieur à l'aide d'une cuillère, répartir sur la couche de banane, recouvrir d'une couche de speculos émiettés. Servir tiède.

Gros sablés noix de coco-chocolat

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 168 kcal • 700 kJ • 2 g de protéines • 14 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 30 mn + Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 15 mn

Pour 36 sablés environ

100 g de noix de coco râpée
125 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
250 g de beurre 1/2 sel froid
2 œufs (60 g)
400 g de farine type 55
1 sachet de levure chimique (11 g)

La couverture chocolat
200 g de chocolat noir à 70% cacao
50 g de beurre

Conseils Thermomix

Variantes : faites la moitié de la pâte avec de la noix de coco et l'autre avec des noisettes, de la vanille ou du cacao.
Faites des palets avec différentes sortes de chocolats.
Délicieux trempés dans un café ou un chocolat chaud !

- Les sablés : Verser la noix de coco dans le bol et mixer 5 sec / vit 7. Débarrasser dans un récipient.
- Verser le sucre et le beurre et blanchir pendant 1 mn / vit 5.
- Ajouter le reste des ingrédients des sablés et la noix de coco et mélanger pendant 2 mn / vit 5. Sortir la pâte du bol et la mettre en boule, la recouvrir d'un film alimentaire et placer au froid pendant 2 heures.
- Préchauffer le four à 180° (th 6). Étaler une feuille de papier sulfurisée sur une plaque à pâtisserie. Fariner le plan de travail. Séparer la pâte en 2 pâtons. Étaler le premier pâton sur une épaisseur de 1 cm environ, découper la pâte avec le gobelet doseur. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
- Disposer les sablés sur la plaque et enfourner pendant 20 mn à 180° jusqu'à coloration.
- La couverture chocolat : couper le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux et faire fondre 3 mn / 50°/ vit 3. Vider dans un bol.
- Incliner le bol en le posant sur un torchon, tremper le dessus des biscuits 1 par 1 et laisser sécher sur une plaque ou une grille à pâtisserie.

Nectar passion-mangue

Boisson

Valeur nutritionnelle par portion > 198 kcal • 843 kJ • 4 g de protéines • 40 g de glucides • 2 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Pour 4 verres

50 g de sucre roux
500 g de fruits de la passion bien mûrs
500 g de mangues bien mûres
500 g d'eau
Le jus de 2 citrons verts
8 glaçons

Conseils Thermomix

Congelez les jus de fruits dans des bacs à glaçons et servez-les ainsi en mélange dans un jus d'ananas ou de goyave.
Pour les adultes agrémentez d'un trait de cointreau ou de rhum pour réaliser de délicieux cocktails.

- Verser le sucre dans le bol et mixer 5 sec / vit 9.
- Couper les fruits de la passion en 2 et vider leur chair à l'aide d'une petite cuillère dans le bol. Éplucher et dénoyauter les mangues et les couper en morceaux, les mettre dans le bol, verser l'eau, les glaçons et le jus des citrons et mixer pendant 1 mn / vit 10. Servir aussitôt.

Velouté de haricots verts



Lieu noir en papillote et betterave-coco



Pommes de terre épicées dans leur peau



Fruits d'automne pochés au cidre



Lieu noir en papillote et betterave-coco

Poisson

Valeur nutritionnelle par portion > 279 kcal • 1173 kJ • 38 g de protéines • 15 g de glucides • 6+ g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 35 mn

Les betteraves :
- **500 g de betteraves crues**
- **500 g d'eau**
- **1 c. à café de sel**

Le lieu en papillottes :
- **700 g de lieu noir (4 filets)**
- **8 grandes feuilles de laitue**
- **4 tours de moulin de poivre**
- **1 c. à café de sel**

La finition :
- **1 jus de citron**
- **4 c. à café de sauce de soja douce sucrée**
- **4 c. à café de concentré de tomates**
- **4 c. à soupe de crème de coco**
- **4 brins de coriandre fraîche ou surgelée**

Conseils Thermomix

Vous pouvez également réduire les betteraves en purée avec la noix de coco. Pour servir parsemez la purée de noix de cajou torréfiées et hachées.

- Les betteraves : Verser l'eau et le sel dans le bol. Éplucher les betteraves soigneusement et les détailler en tranches de 3 mm d'épaisseur environ, les placer dans le panier cuisson, mettre le panier de cuisson en place, programmer 20 mn / Varoma / vit 2.
- Pendant ce temps préparer les papillotes : placer une grande feuille de papier cuisson dans le Varoma. Nettoyer les feuilles de laitue, en poser 4 sur le plan de travail. Poser 1 filet de poisson sur chaque feuille, assaisonner et refermer chaque feuille de laitue ; poser par dessus une feuille supplémentaire et la rabattre sous le filet. Poser les papillottes dans le Varoma. À la sonnerie mettre le Varoma en place et cuire pendant 15 mn / Varoma / vit 2.
- La finition : vider le bol. Y mettre le jus de citron, la sauce soja et le concentré de tomates et mélanger 10 sec / vit 3.
- Disposer les tranches de betterave en rosace, verser la crème coco en filet dessus ; saler légèrement. Poser dessus les papillotes de poisson et les ouvrir en coupant les feuilles en 2 en leur milieu, arroser de la sauce et décorer d'un brin de coriandre. Servir aussitôt.

Velouté de haricots verts

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 187 kcal • 791 kJ • 8 g de protéines • 27 g de glucides • 5 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 21 mn

Pour 5 personnes

- **2 gousses d'ail**
- **3 petites pommes de terre (200 g)**
- **600 g d'haricots verts extra fin équeuttés**
- **600 g d'eau**
- **400 g de lait**
- **1 c. à café de sel**
- **3 pincées de muscade**
- **2 c. à soupe de crème fraîche ou du fromage frais**

Conseils Thermomix

Ajoutez du fromage frais, ail et fines herbes.

- Éplucher l'ail et les pommes de terre. Couper les pommes de terre en cubes. Mettre tous les ingrédients dans le bol (sauf la crème) et cuire pendant 20 mn / 90°/ vit 1.
- À la fin de la cuisson, ajouter la crème et mixer finement pendant 1 mn / vit 10.

Fruits d'automne pochés au cidre

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 162 kcal • 689 kJ • 1 g de protéines • 39 g de glucides • 1 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 2 h

Pour 6 personnes

Les fruits :
- **2 pommes (450 g)**
- **2 poires (400g)**
- **2 belles pêches (de vigne)**
- **1 petite grappe de raisin**
- **120 g de mirabelles**
- **6 quetsches environ**

Le sirop :
- **1 gousse de vanille**
- **1 bâton de cannelle**
- **500 g de cidre doux**
- **50 g de miel liquide**

Conseils Thermomix

Servez avec du nougat glacé ou des petits sablés.
Adaptez cette recette au fil des saisons en fonction des fruits du marché.
Les quantités peuvent être doublées pour un plus grand nombre de convives, prolongez alors le temps de cuisson de 5 à 10 mn en fonction des fruits utilisés.
Choisissez des fruits bien mûrs pour un résultat bien sucré.

- Éplucher les fruits, dénoyauter si besoin. Couper les pommes et les poires en lamelles de 0,5 cm d'épaisseur ; étaler les pommes et les poires sur le plateau vapeur. Placer les prunes coupées en 2, les pêches 4 dans le Varoma avec le reste des fruits.
- Ouvrir le bâton de vanille en 2, le placer dans le bol avec tous les ingrédients du sirop, mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 2.
- Retirer le Varoma et réserver, verser les fruits dans un grand saladier. Laisser tiédir le sirop avant de le verser sur les fruits. Placer au frais pendant au moins 1 h avant de servir.

Pommes de terre épicées dans leur peau

Accompagnement

Valeur nutritionnelle par portion > 256 kcal • 1074 kJ • 4 g de protéines • 34 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 52 mn

- **4 pommes de terre fermes (700 g)**
- **1 000 g d'eau**
- **1 échalote**
- **5 g de ciboulette et quelques brins pour la finition**
- **1 c. à soupe de cumin en poudre**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **1 yaourt nature (125 g)**
- **1 c. à café de sel**
- **2 tours de moulin de poivre**

Conseils Thermomix

Ce plat est à la fois végétarien et sans gluten.
Variantes : Ajoutez des restes de poulet, de viande hachée ou du poisson pour un repas complet.
Les pommes de terre peuvent être préparées la veille, parsemées de gouda ou de gruyère et gratinées au four juste avant de passer à table.

- Nettoyer soigneusement la peau des pommes de terre ; les couper en 2 et les déposer dans le Varoma (en placer dans le panier de cuisson si nécessaire). Verser l'eau dans le bol insérer le Varoma et programmer 45 mn / Varoma / vit 2.
- À la fin de la cuisson, vider le bol. Laisser tiédir les pommes de terre. Éplucher l'échalote, la placer dans le bol avec les brins de ciboulette coupés en 2, hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'huile et le cumin et faire rissoler sans coloration pendant 5 mn / Varoma / ↺.
- Creuser la chair des pommes de terre en prenant soin d'en conserver pour former une « coque »et mettre la chair dans le bol, ajouter le yaourt, assaisonner et mélanger 2 mn / 60° / [icône] / vit 3. Remplir les coques en pommes de terre de la purée épicée et parsemer de ciboulette.

Terrine aux 2 poissons



Coq au vin Thermomix



Tourte au poulet-poireaux



Le gâteau nantais



Coq au vin Thermomix

Viande

Valeur nutritionnelle par portion > 345 kcal • 1437 kJ • 32 g de protéines • 6 g de glucides • 19 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 55 mn +
Marinade : 12 h + Cuisson à la poêle : 20 mn

2 gousses d'ail
½ oignon (50 g environ)
20 g d'huile
50 g de cognac
300 g de vin rouge
300 g d'eau
1 cube de bouillon
1 baie de genièvre
2 blancs de coq (200 g)
2 pilons de coq (200 g)
2 hauts de cuisse de coq (300 g)
1 carotte
50 g de lardons fumés
100 g d'oignons grelots
30 g de beurre

Conseils Thermomix

Servez bien chaud accompagné de pommes de terre vapeur ou paillasse.
Vous pouvez utiliser du poulet fermier. Réduisez alors le temps de cuisson de 10 mn à l'étape 6.

- Éplucher les gousses d'ail et l'oignon, les placer dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et faire revenir 5 mn / Varoma / .
- Ajouter le Cognac, le vin rouge, 100 g d'eau, le bouillon et le genièvre, placer les morceaux de coq et cuire pendant 15 mn / 100° / / . Ôter le gobelet. A la fin de la cuisson, laisser mariner jusqu'au lendemain.
- Égoutter les morceaux de poulet dans le panier de cuisson au dessus d'un récipient, remettre la marinade dans le bol. Réserver la volaille dans le panier.
- Éplucher la carotte et les oignons grelots. Couper la carotte en rondelles et la placer dans le bol.
- Ajouter l'eau restante et les lardons, insérer le panier cuisson et cuire pendant 30 mn / 90° / / vit 1.
- Pendant ce temps faire colorer les oignons à la poêle dans 30 g de beurre et les ajouter dans le bol 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Terrine aux 2 poissons

Poisson

Valeur nutritionnelle par portion > 424 kcal • 1760 kJ • 22 g de protéines • 8 g de glucides • 33 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 2 mn +
Cuisson au four : 1 h + Attente : 12 h

Pour 8 personnes

<u>La garniture :</u>
300 g de dos de cabillaud sans peau désarété (2 filets)
2 feuilles laitues (ou 1 grande feuille)

<u>La farce :</u>
30 g de pain dur
100 g de lait
10 g d'aneth frais
500 g de saumon frais pelé et désarété (ou truite)
2 gros œufs
400 g de crème fraîche à 30% mg
70 g de concentré de tomates
50 g de cognac
1 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre

<u>La sauce :</u>
200 g de fromage blanc
½ jus d'orange
10 g d'estragon frais ou surgelé
2 pincées de sel
2 tours de moulin de poivre

Conseils Thermomix

Le résultat est plus savoureux le lendemain. Variez très facilement vos terrines en ajoutant du curry ou d'autre épices et en adaptant en fonction arrivages du poissonnier.

- <u>La garniture :</u> Blanchir les feuilles d'épinard pendant 2 mn ; couper la partie blanche. Essuyer les feuilles d'épinard avec du papier absorbant, poser un filet sur le bord d'une feuille et enrouler le filet dans la feuille dans la longueur. Faire de même avec l'autre filet. Réserver au frais.
- Préchauffer le four à 180° (th 6).
- <u>La farce :</u> Couper le pain en gros morceaux dans le bol, verser le lait et l'aneth et faire tremper pendant quelques minutes.
- Couper le saumon en morceaux dans le bol et hacher 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol avec la spatule.
- Ajouter le reste des ingrédients de la farce et mixer finement pendant 30 sec / vit 10. Vérifier l'assaisonnement.
- Beurrer légèrement un moule à cake, verser la moitié de la farce, poser les deux rouleaux de poisson-laitue de manière à couvrir la longueur du plat, verser le restant de farce par dessus, bien tasser. Recouvrir de papier cuisson. Faire cuire au bain-marie pendant 1 h à 180°.
- Sortir le moule, poser un papier sulfurisé sur la surface, puis un poids afin de bien tasser la terrine. Laisser refroidir et réserver au frais pendant 12 h.
- Avant de servir, verser tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer 30 sec en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 8.

Le gâteau nantais

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 510 kcal • 2130 kJ • 7 g de protéines • 47 g de glucides • 29 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 4 mn +
Cuisson au four : 45 mn

Pour 6 personnes

<u>Le biscuit :</u>
150 g de sucre
125 g de beurre
100 g d'amandes en poudre
40 g de farine
3 œufs
4 c. à soupe de rhum
2 c. à soupe d'eau

<u>Le glaçage :</u>
200 g de sucre
3 c. à soupe de rhum
4 c. à soupe d'eau

Conseils Thermomix

Ce gâteau n'est pas épais, donc ne vous inquiétez pas de ne pas le voir gonfler à la cuisson !
Consommé le lendemain ce gâteau est encore meilleur, idéal les veilles de réception.
Les quantités peuvent facilement être doublées pour réaliser 2 gâteaux ou 10 gâteaux individuels.
Accompagnez de crème caramel.

- <u>Le biscuit :</u> préchauffer le four à 180° (th. 6). Verser le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 9.
- Ajouter le beurre en morceaux et le reste des ingrédients du biscuit, sauf 2 c. à soupe de rhum et l'eau, mixer pendant 1 mn 30 sec / vit 8. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner pendant 45 mn à 180° (th. 6). Dans un récipient mélanger 2 c. à soupe d'eau et le rhum restant, à la sortie du four arroser le biscuit de ce mélange. Laisser refroidir.
- <u>Le glaçage :</u> dans le bol propre et sec, verser le sucre et mixer pendant 10 sec / vit 9.
- Ajouter le rhum et l'eau et mélanger 10 sec / en augmentant progressivement jusqu'à vit 4. Vérifier la texture : le glaçage doit être épais mais coulant, rajouter un peu d'eau si nécessaire et mélanger 5 sec supplémentaires. Étaler le glaçage sur le gâteau à l'aide d'une spatule.

Tourte au poulet-poireaux

Plat

Valeur nutritionnelle par portion > 593 kcal • 2474 kJ • 22 g de protéines • 35 g de glucides • 40 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 15 mn +
Attente : 3 h

Pour 6 personnes

400 g de pâte feuilletée Thermomix (à table p. 108)

<u>Pour la garniture :</u>
1 oignon
4 blancs de poireaux
1 jeune branche de céleri
4 brins de persil
50 g d'huile
60 g de vin blanc sec
3 blancs de poulet
30 g de fécule de maïs
300 g de lait
3 pincées de muscade
Sel
Poivre

Conseils Thermomix

Excellent plat de pique-nique avec une salade verte !
Cette recette permet également d'utiliser les restes de poulet ou de dinde et pourquoi pas de poisson pour une version végétarienne !
Bien entendu vous pouvez en faire des mini tourtes lorsque vous recevez.

- Préparer la pâte feuilletée, la placer au frais.
- Éplucher les légumes et couper les poireaux en tronçons, les placer dans le bol avec l'oignon, le persil et la branche de céleri et hacher 4 sec / vit 5. Racler les parois du bol avec la spatule.
- Ajouter l'huile et faire rissoler sans coloration 5 mn / Varoma / / . Pendant ce temps découper les filets de poulet en lanières.
- Verser le reste des ingrédients dans le bol, programmer 9 mn / 90° / / vit 2.
- Préchauffer le four à 180° (th 6). Sur un plan de travail préalablement fariné, diviser la pâte en 2 pâtons et l'étaler en 2 disques fins. Foncer le plat à tarte du premier disque, piquer le fond avec une fourchette.
- Étaler la préparation poulet-poireau sur le fond et recouvrir du second disque de pâte. Coller les bords des disques entre eux. Faire une ouverture au centre de la tourte et badigeonner de lait à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner pendant 40 mn à 180°.

Œufs à la neige au foie gras



Foie gras en panacotta et compotée figue-pomme



Mille-feuille de pommes de terre et foie gras



Farce pour chapon



Foie gras en panacotta et compotée figue-pomme

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 296 kcal • 1238 kJ • 5 g de protéines • 32 g de glucides • 17 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 26 mn + Attente : 2 h

Pour 8 personnes

Compotée figue-pomme :

1 belle pomme acidulée (200 g)
8 figues sèches et moelleuses
1 c. à soupe de sucre roux
50 g d'eau
50 g de porto (facultatif)
1 pincée de cannelle en poudre

Foie gras en panacotta

50 g de porto
1 anis étoilé (= badiane)
2 feuilles de gélatine (de 2 g) et un bol d'eau froide (ou 1 c. à café d'agar-agar)
150 g de foie gras frais
200 g de crème liquide
3 tours de moulin de poivre de Sichuan

- La compotée : Éplucher et épépiner la pomme, la placer dans le bol avec les figues et hacher 5 sec / vit 5.
- Ajouter le reste des ingrédients de la compotée et cuire pendant 15 mn / 100° / . Ôter le gobelet.
- À la fin de la cuisson, mettre la valeur de 2 c. à café au fond des 8 ramequins et laisser refroidir. Rincer le bol.
- La panacotta : Verser le Porto et la badiane dans le bol et faire réduire pendant 5 mn / Varoma / en ôtant le gobelet. Pendant ce temps faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Retirer la badiane, mettre le foie gras dans le bol et mixer pendant 30 sec / vit 8. Racler les parois du bol et le couvercle à l'aide de la spatule.
- Verser la crème et faire chauffer 10 mn / 90° / vit 1.
- Ajouter la gélatine essorée et faire fondre pendant 30 sec / vit 3. Poivrer. Laisser tiédir avant de verser dans les ramequins puis placer au froid pendant au moins 2 heures.

Conseils Thermomix

Servir très frais avec des tranches de pain d'épices et des noisettes grillées concassées.
Réalisez de petites portions en amuse-bouche à l'occasion d'un buffet.
Les saveurs se développeront encore davantage si vous préparez cette entrée la veille.

Œufs à la neige au foie gras

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 212 kcal • 883 kJ • 7 g de protéines • 10 g de glucides • 16 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 18 mn

Par Caroline VIGNERON

Pour 8 personnes

Le velouté au foie gras :

300 g de bouillon reconstitué ou fait maison
140 g de foie gras cuit
80 g de foie gras cru
5 jaunes d'œufs

Les œufs en neige :

5 blancs d'œufs
1 pincée de sel
4 tours de moulin de poivre cinq baies

Pour la finition :

6 tranches de pain d'épices

Conseils Thermomix

À servir en amuse-bouches.

- Le velouté de foie gras : verser le bouillon et les foies dans le bol et cuire pendant 5 mn / 70°/ vit 4. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Séparer les blancs des jaunes, placer les jaunes dans le bol et programmer 7 mn / 70°/ vit 3, verser le bouillon doucement en filet par le couvercle. La texture doit monter comme un sabayon. Répartir dans 8 petits bols. Rincer le bol très soigneusement.
- Les œufs en neige : Verser les blancs d'œufs et le sel dans le bol, insérer le fouet et monter les blancs pendant 6 mn / 70° / vit 3,5.
- Pendant ce temps faire griller les tranches de pain d'épices. Les couper en mouillettes. Répartir les blancs moulés entre 2 c. à soupe entre les bols, poivrer et accompagner des mouillettes de pain d'épices.

Farce pour chapon

Accompagnement

Valeur nutritionnelle par portion > 286 kcal • 1184 kJ • 16 g de protéines • 3 g de glucides • 23 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 9 mn

Pour 8 personnes

400 g de veau à blanquette
1 tranche de pain de mie
50 g de lait
100 g de cèpes
1 échalote
20 g d'huile
150 g de chair à saucisse
50 g de madère
50 g de cognac
1 c. à café de sel
4 tours de moulin de poivre noir
200 g de foie gras

- Couper le veau en morceaux et les placer pendant 20 mn au congélateur pour faciliter le hachage. Couper le pain de mie en petits morceaux dans un bol et faire tremper dans le lait.
- Nettoyer soigneusement les cèpes. Éplucher l'échalote et la placer dans le bol, hacher pendant 4 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et ajouter les cèpes, cuire pendant 7 mn / Varoma / . Ôter le gobelet.
- Ajouter le pain trempé et hacher 5 sec / vit 5. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Mettre la moitié des morceaux de veau dans le bol et hacher pendant 20 sec / vit 8. Débarrasser dans un récipient. Renouveller l'opération avec le reste des morceaux de viande.
- Ajouter tous les ingrédients (y compris les cèpes et le pain) sauf le foie et mélanger pendant 1 mn / / .
- Couper le foie en dès et l'incorporer doucement au reste de la préparation à l'aide de la spatule.

Conseils Thermomix

La farce peut être réalisée à l'avance puis congelée.

Mille-feuille de pommes de terre et foie gras

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 552 kcal • 2300 kJ • 10 g de protéines • 32 g de glucides • 43 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 25 mn

4 pommes de terre roseval (400 g environ)
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon
2 pincées de poivre noir
1 c. à café de 4 épices
200 g de foie gras cru (la moitié d'un lobe)
4 baies de genièvre
4 c. à café d'huile de truffe
4 pincées de gros sel
4 tours de moulin de poivre

Conseils Thermomix

L'huile de truffe est facultative : cependant elle parfume agréablement cette entrée.
Vous pouvez également râper 1 truffe fraîche au moment de servir.

- Verser l'eau dans le bol, ajouter le bouillon, le poivre et les 4 épices. Éplucher les pommes de terre et les détailler en tranches régulières de 5 mm environ. Les poser dans le panier de cuisson, insérer le panier et programmer 15 mn / Varoma / vit 2.
- Pendant ce temps, détailler le foie en 12 tranches de 1 cm environ. Couper 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. A la fin de la cuisson, sortir le panier, laisser tiédir les pommes de terre, conserver le bouillon.
- Puis au milieu de chaque feuille de papier sulfurisé, placer 2 rondelles de pommes de terre, puis 2 tranches de foie gras, 1 tranche de pomme de terre, 1 tranche de foie gras, 1 c. à café d'huile de truffe, 1 baie de genièvre légèrement écrasée, du gros sel et du poivre. Refermer les feuilles en papillotes, les poser dans le Varoma et programmer 10 mn / Varoma / vit 2.
- Servir aussitôt afin que le foie ne se dessèche pas.

Terrine de canard



Valeur nutritionnelle par portion > 407 kcal • 1693 kJ • 34 g de protéines • 1 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 30 mn + Thermomix : 2 mn + Cuisson au four : 1 h + Attente : 24 h

Pour 8 personnes

Le canard et la marinade :

- 300 g de foie gras de canard cru
- 400 g de magrets de canard
- 50 g de cognac
- Sel
- Poivre

La farce :

- 200 g de veau
- 300 g d'épaule de porc
- 150 g de gorge de porc
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin de xeres
- 4 pincées de muscade
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de sel
- 4 tours de moulin de poivre

La finition :

- 3 grandes bandes de crépinette ou 3 bandes de barde de porc
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym

Le canard et la marinade : Retirer la peau du magret, le couper en 4 dans la longueur. Séparer les deux lobes du foie et les dénerver. Les couper en 2 dans la longueur. Déposer le tout dans un plat et arroser de Cognac, saler et poivrer. Placer au froid pendant 2 h, retourner 2 fois. Égoutter et récupérer la marinade.

La farce : Placer le veau, l'épaule et la gorge dans le congélateur pendant 20 mn. Couper la viande et la gorge de porc en gros cubes. Placer la gorge dans le bol et hacher pendant ***10 sec / vitesse 8***. Débarrasser dans un récipient.

Mettre 100 g de porc dans le bol et hacher ***5 sec / vitesse 8***, débarrasser dans le récipient. Recommencer avec le reste de la viande de porc.

Puis placer 100 g de veau et hacher ***5 sec / vitesse 8***. Débarrasser et renouveller la même opération avec le reste de la viande.

Remettre les viandes hachées dans le bol, ajouter le reste des ingrédients de la farce et la marinade et mélanger pendant ***1 mn / ⊍ / ↺***.



1 Le montage : Préchauffer le four à 180° (th. 6).

Tapisser une large terrine de crépinette en faisant déborder largement.



2 Étaler la moitié de la farce.



3 Puis alterner morceaux de foie et morceaux de magret.



4 Recouvrir du reste de farce, décorer des feuilles de laurier et de thym et rabattre la crépinette sur l'ensemble. Découper l'excédent de crépinette.

Recouvrir d'une feuille d'aluminium, faire cuire au bain-marie pendant 1 h à 180° (th.6).

Au sortir du four, laisser refroidir, retirer la graisse "figée" puis remettre la feuille d'aluminium et placer des poids sur la terrine pour bien tasser. Placer au frais pendant 24 à 48 h avant de déguster.

Conseils Thermomix

La gorge de porc se trouve facilement chez le boucher. Elle permet de donner du moelleux aux terrines sans rejeter trop de graisses.



Eric Guérin

Chef partenaire Thermomix

Petits propos entre amis :

« Certains diront que notre rencontre sur une autre terre bien loin de nos univers est le pur fruit du hasard, j'aime penser plutôt à la résonance du destin. Depuis avec ce petit prince des fourneaux, nous avons appris à nous connaître dans la vie comme dans la cuisine et nous prenons un plaisir grandissant à nous retrouver régulièrement sous un ciel de partage et de passion. »

Eric Guérin

« L'histoire de la rencontre entre Eric et moi, c'est tout simplement le maktoub comme en dit chez nous en Algérie ! Ce fut le coup de foudre culinaire ! Eric est un Chef pour lequel j'ai un profond respect sur le plan professionnel. Mais c'est aussi pour les immenses qualités humaines qui se dégagent de sa cuisine ; C'est tout simplement magique ! Merci encore au maktoub de m'avoir mis sur son chemin !! Et vive la cuisine et ses partages. »

Akrame Benallal



Ouverture, spontanéité, générosité, créativité, la personnalité et le talent d'Eric Guérin, ne pouvaient que séduire Thermomix qui se reconnaît dans ces valeurs.

Fan de Thermomix, Eric Guérin s'est tout de suite déclaré partant pour l'aventure. Il affirme lui-même que le Thermomix est « tombé par hasard dans sa cuisine « et il était « bien loin d'imaginer une rencontre du 3ème type avec Thermomix ! ».
Séduit « par ses courbes et ses lignes épurées, il est devenu un allié de tous les jours ». « Mixer, émulsionner, thermomixer... mes gestes ont changé, témoigne-t-il, et depuis (...) mes purées sont plus fines, mes touches de goûts plus subtiles, et nous ne nous quittons plus, le Thermomix est devenu un compagnon essentiel à mes jeux de cuisine... »

A ses côtés, nous allons découvrir différentes facettes de la cuisine, tour à tour devant et derrière les fourneaux : ses fournisseurs-amis en Brière, ses amis-cuisiniers, pâtissiers ou chocolatiers. Tous partagent la même passion de leur métier et une envie du partage de leur savoir et leur(s) savoir-faire, pour notre plus grand plaisir.
Lors de notre journée presse du 22 septembre, nous avons été les témoins privilégiés d'une amitié entre deux Chefs aux sensibilités culinaires assez proches mêlant saveurs d'ici et d'ailleurs, techniques avant gardistes et techniques classiques pour révéler le meilleur des produits.

Akrame Benallal

Akrame Benallal ne vous est plus inconnu si vous avez parcouru le livre « Cuisinez comme les chefs » ou si vous vous êtes régalés dans le cadre magnifique du Notaboo à Courcelles-de-



Touraine ou encore au Trendy à Tours. Dans chacun de ces lieux, la cuisine d'Akrame étonne et ravit les papilles par des saveurs élégamment assemblées : citronnelle, betterave et foie gras, bouillon de paëlla et riz soufflé...
Depuis le 24 septembre, le chef vous accueille enfin autour de sa propre table : l'Atelier d'Akrame, place de la Résistance à Tours. » Une nouvelle page se tourne et une nouvelle recommence pour faire place à la libre expression de mon savoir faire .» Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans cette nouvelle aventure dans laquelle il s'engage avec beaucoup de passion et générosité.



L'atelier d'Akrame (Tours)

Ou comment nos chefs réinventent les classiques...

Comme un Tiramisu de chèvre frais et glace au concombre

d'Eric Guérin

Préparation : 10 mn Thermomix : 6 mn + Attente : 2 h

Appareil au chèvre :
2 1/2 feuilles de gélatine et un bol d'eau froide
5 jaunes d'œuf
250 g de chèvre frais (genre petit Billy)
120 g de mascarpone
1 c. à soupe de jus d'huître (Oyster sauce)
Sel de Guérande
Poivre du moulin

Sorbet concombre :
400 g de concombre épépiné
50 g de miel
25 g de vinaigre balsamique blanc

• Appareil au chèvre : Mettre la gélatine à tremper dans l'eau froide pour la ramollir, l'égoutter puis la placer dans le bol.
• Insérer le fouet. Ajouter les jaunes d'œufs et émulsionner le mélange pendant 1 mn 30 sec / 50° / vitesse 5.
• Bien corner les bord du bol avec la spatule, puis incorporer les ingrédients restants du tiramisu et mélanger 2 mn / vitesse 3.
• Retirer le fouet et émulsionner 20 sec / vitesse 10.
• Mouler dans les verrines, des assiettes ou dans de petits moules individuels et conserver au fais.

• Sorbet concombre : La veille, ouvrir le concombre en deux et l'épépiner, puis le tailler en petits dés et le placer dans un sac au congélateur.
• Le lendemain, passer le bol au frais puis y mettre tous les ingrédients du sorbet.
Mixer 1 mn / vitesse 6 en aidant avec la spatule.
• Insérer le fouet et tourner 20 sec / vitesse 3. Garder au conservateur à glace jusqu'au moment de servir.



Conseils du chef Eric Guérin

Accompagnez le Tiramisu d'une frite de cake au sarrsin plongée directement dans l'appareil.



Apéro-écolo Tomato-ananas

d'Eric Guérin

Préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn + Attente : 1 h

8 tomates green zébra (verte)
120 g d'ananas frais (ou 20 cl de jus d'ananas)
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1/4 piment oiseau

Assaisonnement :
Poivre du moulin
Sel de Guérande

• Placer les green-zébra entières avec la queue et l'ananas frais coupé en cubes dans le bol pendant 1 mn / vitesse 7.
• Ajouter le vinaigre, le ½ piment, assaisonner, donner une longue impulsion de turbo, puis passer pour obtenir un jus épais et de couleur verte presque fluo.
• Débarrasser et réserver au frais pendant 1 h environ avant de servir.

Conseils du chef Eric Guérin

Servez le gaspacho bien glacé dans un verre avec une paille en cocktail fraîcheur et vitaminée.
Ou en entrée avec du crabe, ou des tomates, de la Mozzarella....

Cappuccino d'escargot comme une persillade

d'Akrame Benallal

Préparation : 10 mn + Thermomix : 14 mn

16 escargots petits gris ou de Bourgogne sans coquilles

Beurre de persillade :
100 g de beurre
50 g de persil

Ecume de persillade :
300 g d'eau
100 g de persil surgelé haché
1 gousse d'ail
200 g de crème liquide
0,7 g d'agar-agar
3 g de sel
Poivre selon les goûts

Ustensiles :
1 siphon
1 cartouche de gaz

• Le beurre de persillade : Mettre le beurre, 50 g de persil et l'ail puis mixer pendant 30 sec / 37°/ vitesse 9 pour obtenir une consistance de pommade. Débarrasser dans un récipient.
• Pour l'écume de persillade : Verser l'eau dans le bol, placer le persil dans le panier cuisson, pendant 4 mn / 100°/ vitesse 2. Enlever le panier de cuisson et réserver. Vider le bol.
• Placer le reste des ingrédients dans le bol sauf les escargots et mixer 5 mn / 80° / en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 10.
• Ensuite passer l'écume dans un tamis fin si nécessaire. Verser le tout dans le siphon, mettre la cartouche en place. Maintenir au chaud dans un bain-marie à 65°.
• Au moment de servir, ranger les escargots dans un récipient, ajouter 2 c. à soupe de persillade, recouvrir de film transparent, le placer dans le Varoma. Puis programmer 4 mn / Varoma / vitesse 2.
• Le dressage : Répartir les escargots dans 4 verres transparents, puis siphonner l'écume de persillade par dessus (bien agiter le siphon avant) puis servir aussitôt. Bon appétit !

Conseils du chef Akrame Benallal

Vous pouvez parfaitement accompagner cette recette avec des betteraves crues détaillées en fine lamelles. En effet la betterave crue a ce goût de terre assez similaire à celui de l'escargot.

Des vrais chocolats fourrés au caramel pour nous les gourmands petits ou grands ! Pour Halloween ou pour s'entraîner pour les festivités de fin d'année, confectionne tes propres chocolats avec des ingrédients tout simples. Il sera difficile de résister à tremper tes doigts dans le bol...



L'atelier de Mixie

Les chocolats fourrés au caramel

Valeur nutritionnelle par chocolat > 130 kcal • 3,6 protéines • 19,4 g de glucides • 2,9 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 35 mn + Attente : 4 h (allez patience !)

Pour 30 chocolats environ

Les ingrédients

Les coques en chocolat :
- 300 g de chocolat noir (52% de cacao)
- 1 c. à soupe d'huile

Le caramel :
- 1/2 boîte de lait concentré sucré (soit 200 g)
- 250 g de sucre en poudre
- 20 g de miel
- 50 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé

Ustensiles supplémentaires
- 1 feuille de papier absorbant
- Des moules en silicones ou en polycarbonate (4 environ)
- 1 pinceau de cuisine
- 1 spatule
- 1 petite cuillère

● Les coques : casse 150 g de chocolat en morceaux dans le bol, hache-le pendant 10 sec / vitesse 9. Racle les parois du bol avec la spatule.
● Puis fais fondre le chocolat pendant 5 mn / 50°/ vitesse 2.
Ajoute 50 g de chocolat coupé en morceaux et mélange pendant 2 mn / vitesse 2.
● Trempe le papier absorbant dans l'huile et graisse légèrement les moules. Verse le chocolat dans les moules, de manière à bien tapisser les empreintes.
● Reverse l'excédent dans le bol en aidant de la spatule. Laisse sécher 5 mn, recommence cette opération 1 fois pour avoir une coque solide. Laisse refroidir pendant 2 h.







● Le caramel : Verse le sucre dans le bol et pulvérise-le 10 sec / vitesse 9.
● Puis ajoute tous les ingrédients du caramel dans le bol et programme 20 mn / Varoma / vitesse 3, sans le gobelet. Quand le caramel est terminé, demande à un adulte de le transférer dans un saladier. Laisse refroidir quelques minutes.
● A l'aide d'une petite cuillère, remplis chaque empreinte avec le caramel mais pas à ras bord !



● Referme les chocolats : Casse la moitié du chocolat restant dans le bol, hache-le pendant 10 sec / vitesse 9.
● Puis fais-le fondre pendant 4 mn / 50°/ vitesse 2.
● Ajoute le chocolat restant et mélange pendant 2 mn / vitesse 2. Laisse refroidir 10 mn avant de recouvrir les empreintes avec le chocolat. Racle l'excédent avec la spatule pour avoir une surface bien lisse.
Laisse refroidir pendant au moins 2 h avant de déguster...

Le Mixie Plus

Le chocolat noir peut être remplacé par du chocolat au lait.
De même le caramel peut être aromatisé au chocolat (rajoute 2 c. à soupe de cacao en poudre), au café (ajoute 1 c. à café de café soluble).

Bon appétit !